

SAĞLIK BİLGİSİ VE TRAFİK KÜLTÜRÜ

1.ÜNİTE SAĞLIK BİLGİSİ

1.1. KİŞİSEL VE TOPLUMSAL SAĞLIK

1.1.1. SAĞLIK KAVRAMI, ÇEVRESEL ETMENLER, SAĞLIK HİZMETLERİNDEN YARARLANMA YOLLARI, HASTA HAKLARI VE AKILCI İLAÇ KULLANIMI

1.1.1.1. Sağlık Kavramı

Genel olarak sağlık, hasta ya da engelli olmama durumudur. Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) kuruluş tüzüğünde sağlık şöyle tanımlanmıştır: “Sağlık” yalnızca hastalık ya da engelliliğin olmayışı değil, bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam iyilik hâlidir. “Hastalık” ise insan vücudunun çeşitli nedenlerle bedensel, sosyal ve ruhsal yönden dengesinin bozulmasıdır.

Sağlık hakkı ilk olarak 1946’da Dünya Sağlık Örgütü Tüzüğü’nde yer almıştır. Sonra 1978’de Alma Ata Bildirgesi’nde, 1998’de de Dünya Sağlık Örgütü’nce kabul edilen Dünya Sağlık Bildirgesi’nde tekrarlanmıştır. Sağlık hakkı çok sayıda uluslararası ve bölgesel insan hakları belgesinde onaylanmıştır.

Ülkemizde 1982 Anayasası’nın 56. maddesinde “Sağlık Hizmetleri ve Çevrenin Korunması” başlığı altında;

- Herkes, sağlıklı ve dengeli bir çevrede yaşama hakkına sahiptir.
- Çevreyi geliştirmek, çevre sağlığını korumak ve çevre kirlenmesini önlemek devletin ve vatandaşların ödevidir.
- Devlet, herkesin hayatını, beden ve ruh sağlığı içinde sürdürmesini sağlamak; insan ve madde gücünde tasarruf ve verimi artırarak, işbirliğini gerçekleştirmek amacıyla sağlık kuruluşlarını tek elden planlayıp hizmet vermesini düzenler.
- Devlet, bu görevini kamu ve özel kesimlerdeki sağlık ve sosyal kurumlarından yararlanarak, onları denetleyerek yerine getirir.
- Sağlık hizmetlerinin yaygın bir şekilde yerine getirilmesi için kanunla genel sağlık sigortası kurulabilir, denilmektedir.

Sağlığın Sosyal Belirleyicileri

Sağlığın sosyal belirleyicileri denildiğinde bireysel olarak veya belirli grup ya da toplumun sağlık durumlarını etkileyen ekonomik ve sosyal değişkenler anlaşılır. Eğitim durumu, ekonomik, kültürel ve ailevi durum sağlığın sosyal belirleyicileridir. Sosyal ve ekonomik bazı kötü koşullar sağlığı olumsuz etkilemekte ve hastalık oranları artabilmektedir. Beslenme yetersizliği, kötü hijyen koşulları, kalabalık aileler ciddi sağlık sorunlarını da beraberinde getirebilmektedir. Eğitim seviyesi arttıkça kişilerin yaşam kalitesinin yükseldiği gözlemlenmiştir. Ayrıca toplum kültüründe var olan geleneksel uygulamalar da sağlığı etkileyen sosyal etmenlerdir.

Engellilerin Toplumda Karşılaştıkları Sorunlar Nelerdir?

Engelli; doğuştan veya sonradan herhangi bir nedenle bedensel, zihinsel, ruhsal, duyuşsal ve sosyal yeteneklerini kaybetmesi nedeni ile destek hizmetlerine ihtiyaç duyan kişidir. Nüfusun yaşlanması, ilerleyen yaşlarda engellilik riskinin yükselmesi, diyabet, kalp-damar hastalıkları, kanser ve ruh sağlığı bozuklukları gibi kronik hastalıkların dünya genelinde artış göstermesidir. Yollar, kaldırımlar, kamu binaları, park ve bahçeler, okullar, içinde yaşanan konutlar, ulaşım araçları ve bunun gibi daha birçok fiziksel çevre unsuru, engellilerin topluma katılmasının önünde ciddi birer sorun oluşturmaktadır. Bunun anlamı hareket yeteneği sınırlanan bireyin toplumsal yaşamdan dışlanmasıdır.

1.1.1.2. Çevresel Etmenlerin Kişi ve Toplum Sağlığına Etkileri

Çevre; canlıların yaşamları boyunca ilişkilerini sürdürdükleri, birbirleriyle etkileşim içinde bulundukları fiziki, biyolojik, sosyal, ekonomik ve kültürel ortamdır. Yaşam sırasında çevre insanı, insan da çevresini olumlu ya da olumsuz yönde etkiler. Çevre;

- Hastalıklar için zemin hazırlayabilir.
- Hastalıkların yayılmasını kolaylaştırabilir.
- Bazı hastalıkların seyrini ve sonucunu etkileyebilir.

İnsan sağlığını etkileyen çevresel etmenler şunlardır:

1. Kimyasal Etmenler: Zehirler, kanser yapıcı maddeler, gıda katkı maddeleri gibi insan sağlığını bozan etmenlerdir. Özellikle tarımsal üretimde bilinçsiz kullanılan yapay gübrelerin ve hormonların sağlığı olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir.

2. Fiziksel Etmenler: Çevremizde bulunan ve sağlığa zarar veren bütün fiziksel şartlar, fiziksel etmenler olarak tanımlanır. Kullanma suları, atık sular, kentlerde çöpler, köylerde ise çöplerle beraber gübreler pis kokusu, görüntü kirliliğinin yanında birçok bulaşıcı hastalığa da neden olur. Ayrıca çevrenin iklimi, ev ve iş yerlerinin havası, sıcaklığı vb. gibi genel yerler, giyim eşyaları da fiziksel etmenlerdir.

a) Gürültü Kirliliği: Kişiyi bedensel ve ruhsal olarak olumsuz etkileyen, insanların işitme sağlığını ve algılamasını bozan, iş performansını azaltan, çevrenin sakinliğini yok eden önemli bir çevre kirliliği türüdür.

Gürültü Derecesi	Etkilenme Aralığı (dBA)	Sağlık Üzerine Etkileri
1.Derece gürültüler	30-65	Konforsuzluk, rahatsızlık, öfke, kızgınlık, uyku düzensizliği ve konsantrasyon bozukluğu.
2.Derece gürültüler	65-90	Fizyolojik reaksiyonlar; kan basıncı artışı, kalp atışlarında ve solunumda hızlanma, beyin sıvısındaki basıncın azalması, ani refleksler
3.Derece gürültüler	90-120	Fizyolojik reaksiyonlar, baş ağrıları
4.Derece gürültüler	120-140	İç kulakta devamlı hasar, dengenin bozulması
5.Derece gürültüler	>140	Ciddi beyin tahribatı, kulak zarının patlaması

b) Radyasyon: Maddeye ve insana nüfuz edebilen dalgalar veya parçacıklar biçimindeki enerji yayımı ya da aktarımıdır. 1945'te Japonya'da, 1986'da Çernobil'de olduğu gibi yoğun radyasyon ani ölümlere, düşüklere, kanserlere, katarakta, yanıklara, engelli ve ölü doğumlara neden olmuştur. Bu etki nesiller boyunca devam etmektedir.

c) Cep Telefonu: Cep telefonu kullanımı (doza bağlı olarak) konsantrasyon eksikliğine, uyku bozukluğuna, hâlsizliğe, kan basıncında artışa ve baş ağrısına yol açabilir. Uzun vadeli cep telefonu kullanıcılarında tümör gelişimi riski artabilir.

ç) Hava Kirliliği: İnsan sağlığını veya çevresel dengeleri bozacak şekilde havanın bileşiminin değişmesi ya da havada bulunmaması gereken maddelerin havaya karışmasıdır. Havadaki kirleticiler; solunum fonksiyonlarında bozulmaya, solunum sistemi ve kalp hastalıklarına, kansere ve erken ölümlerde artışa neden olmaktadır.

d) Su Kirliliği: Nüfusun, sanayinin ve şehirleşmenin hızlı bir şekilde artışı su kirliliğine yol açar. Bunu önlemek için öncelikle su israfının önüne geçilmelidir. Bunun dışında sanayi atıklarının ve evsel atıkların kontrollü şekilde atılması, doğada zor parçalanan deterjan gibi maddelerin kullanımının azaltılması, gübre ve kimyasal ilaçların kontrollü bir şekilde kullanılması gibi önlemlerin de alınması gereklidir.

e) Çöpler: Görüntü ve çevre kirliliği oluşturur. Çöpler karışıkları toprağı, suyu ve havayı kirletir. Son yıllarda ortaya çıkan bazı büyük olaylar yer altı ve yer üstü su kaynaklarının kirlenmesine neden olmaktadır. Bu atıklar nedeniyle insanlarda kanser, bağışıklık sistemi bozuklukları, hormonal hastalıklar, çocuklarda gelişme ve zekâ gerilikleri gibi ciddi sağlık sorunları görülmektedir. Çevre kirliliğine yol açan bir diğer etmen de atık pillerdir. Atık piller evsel çöplere kesinlikle karıştırılmamalı, ayrı bir yerde biriktirilerek atık pil toplama kutularına atılmalıdır.

Burada amaç atıkların yaratacağı kirlilik, enfeksiyon ve diğer risklerden çevremizi korumaktır. Aynı zamanda atıkların geri dönüşümlerinin yapılabilmesi için ayrıştırılarak toplanması gerekmektedir. Atık maddeler farklı renklerde çöp kutularına atılmalıdır.

Doğadaki Atıkların Yok Olma Süreleri	
Cam şişe	4000 yıl
Plastik	1000 yıl
Telefon kartı	1000 yıl
Plastik tabak	500 yıl
Pet şişe	400 yıl
Alüminyum	100 yıl
Kutu kola	100 yıl
Sakız	5 yıl

f) Kanserojen Madde: Kanser oluşumuna neden olan maddelere “kanserojen” adı verilir. Kanser, bir organ veya dokudaki hücrelerin kontrolsüz olarak bölünüp çoğalmasıyla beliren tümörlere denir.

g) Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar (GDO): Bir canlının gen diziliminin değiştirilmesi ya da ona kendi doğasında bulunmayan bambaşka bir karakter kazandırılması yoluyla elde edilen canlı organizmalardır. GDO’lu soyadan ve mısırdan üretilen früktoz, yağ, sakkaroz, glikoz şurubu, nişasta içeren günlük tüketim maddeleri (hazır çorbalar, çikolatalar, gofretler, bebek mamaları, şekerlemeler, bisküvi, bitkisel yağlar, pudingler, krakerler vb.) ve GDO’lu soya ve mısırı yem olarak tüketen büyükbaş, küçükbaş hayvanların etleri, sütleri, yağları da GDO riskini taşımaktadır.

ğ) Vektörler: Hastalık yapan mikroorganizmaları, insanlara taşıyan eklem bacaklılara ve kemiricilere “vektör” denir. Bunlar arasında sıçan, fare gibi kemiriciler, sivrisinek, tahtakurusu, bit, pire, kene ve karasinekler sayılabilir.

1.1.1.3. Sağlık Hizmetlerinden Yararlanma Yolları

Sağlık hizmetleri; koruyucu, tedavi edici ve rehabilite edici sağlık hizmetleri olmak üzere üç aşamadan oluşmaktadır.



1. Koruyucu Sağlık Hizmetleri

Koruyucu sağlık hizmetleri, kişinin ve toplumun sağlığının korunup geliştirilmesi için kişiye ve çevreye yönelik olarak alınacak tedbirlerin tümünü ifade eder.

Kişiyeye Yönelik Koruyucu Sağlık Hizmetleri

Kişiyeye yönelik koruyucu sağlık hizmetleri kişileri, dolayısıyla toplumu hastalıklara karşı dirençli ve güçlü kılmayı, hastalanmaları hâlinde ise erken dönemde teşhis ve tedavi etmeyi sağlayan hizmetlerdir. Bunlar;

- Hastalıkların erken tanı ve tedavisi,
- Kişisel sağlık düzeyini koruma (kişisel hijyen, beslenme vb.),
- Aile planlaması,
- Bağışıklama,
- Sağlık eğitimi,
- İlaçla korumadır.

Çevreyeye Yönelik Hizmetler

Çevre Sağlığı Hizmetleri kapsamında yürütülen hizmetlerden bazıları şunlardır:

- Yeterli düzeyde temiz hava ve su temini,
- Ses ve ışık kirliliğinin önlenmesi,
- Atıkların zararsız hâle getirilmesi,
- Haşere ve kemirgenlerle mücadele,
- Gıda hijyeninin sağlanması,
- İşçi sağlığı ve iş güvenliği,
- Radyolojik zararların denetimi,
- Konut sağlığı vb

Çevreyeye yönelik olan koruyucu sağlık hizmetleri farklı kurumlar (Sağlık Bakanlığı, Çevre ve Şehircilik Bakanlığı, belediyeler vb.) ve meslek grupları (çevre mühendisi, kimyager, veteriner hekim, gıda mühendisi vb.) tarafından gerçekleştirilir.

Koruyucu sağlık hizmetleri; birincil koruma, ikincil koruma ve üçüncül koruma olmak üzere üç ana basamakta gerçekleştirilir.

Birincil korumada, kişinin hastalıklara yakalanması önlenmeye çalışılır. Bu amaçla;

- Yapılan aşılama,
- Aile planlaması,
- Genetik danışma,
- Sağlık eğitimi hizmetleri gibi uygulamalar birincil korumayı kapsar.

İkincil koruma, birincil koruma hizmetlerinin yetersiz kalması durumlarında uygulanır. İkincil koruma önlemlerinde erken tanı, sağlık taramaları, alan araştırmaları, uygun tedavi ve engellilik olasılığını azaltma çalışmaları sayılabilir.

Üçüncül korumada, hastalıkların olumsuz sonuçlarının sınırlandırılması ve engelliliğin önlenmesi için yapılan çalışmalardır. Örneğin diyabeti olan kişide göz komplikasyonlarının engellenmesi için verilen hizmetler üçüncül koruma kapsamında yer alır.

2. Tedavi Edici Sağlık Hizmetleri

Tedavi, ilaç kullanımı, cerrahi müdahaleler ve fizik tedavi uygulamaları bu gruba girer. Tedavi edici sağlık hizmetleri üç basamak şeklinde gerçekleşir.

Birinci Basamak Sağlık Kuruluşları: Aile hekimlikleri, toplum sağlığı merkezleri, 112 acil sağlık sistemi birinci basamak tedavi hizmetlerinin verildiği yerlerdir.

İkinci Basamak Sağlık Kuruluşları: Hastaların yatırılarak tanı ve tedavi hizmetlerinin verildiği hastanelerdir. Hastalar uzmanlar tarafından tedavi edilirler.

Üçüncü Basamak Sağlık Kuruluşları: En üst düzeyde tıp teknolojisi kullanılan kanser araştırma merkezleri, sanatoryumlar, ruh ve sinir hastalıkları hastaneleridir.

3. Rehabilite Edici Sağlık Hizmetleri

Rehabilite edici sağlık hizmetleri; koruyucu ve tedavi edici çabalara karşın gelişen kalıcı bozukluklar ve engelliliğin etkilerini en aza indirmek, kişilerin başkalarına bağımlı olmadan yaşamlarını sürdürmelerini sağlamak amacıyla düzenlenen sağlık hizmetleridir. Rehabilitasyon hizmetleri, tıbbi ve sosyal rehabilitasyon olmak üzere ikiye ayrılmaktadır.

Tıbbi Rehabilitasyon: Bedensel engelliliklerin olabildiğince düzeltilmesi ve bireyin kendisine yetecek duruma gelebilmesi için sunulan sağlık hizmetidir.

Sosyal (Mesleki) Rehabilitasyon: İş kazaları sebebiyle eski işlerini yapamayan bireylere veya belirli bir işte çalışamayanlara iş öğretme, iş bulma ve işe uyum sağlama gibi hizmetleri içeren sağlık hizmetidir.

Sağlık Kuruluşlarından Kademeli Olarak Yararlanma

Sevk Zinciri: Bu uygulamanın amacı, hastaların öncelikle birinci basamak sağlık kuruluşlarına başvurmalarını ve yalnızca gerek görülenlerin ikinci ya da üçüncü basamağa gitmelerini sağlamaktır. Böylelikle hem kişiler, zaman kaybetmeden yerleşim yerlerine daha yakın olan birinci basamak sağlık kuruluşlarından yararlanır hem de hastaneler, bir alt basamakta hizmet alabilecek hasta yükünden kurtulur.

1. BASAMAK SAĞLIK HİZMETLERİ : Hastaların ilk başvurdukları, evde ve ayakta tedavi edildikleri kuruluşlardır. Örnek: aile sağlığı merkezleri, toplum sağlığı merkezleri

2. BASAMAK SAĞLIK HİZMETLERİ : Hastanelerde verilen yataklı teşhis ve tedavi hizmetlerini kapsamaktadır. Örnek: devlet hastaneleri, eğitim ve araştırma hastaneleri, üniversite hastaneleri, özel hastaneler

3. BASAMAK SAĞLIK HİZMETLERİ : Bir konu üzerinde uzmanlaşmış sağlık kuruluşlarını kapsamaktadır. Örnek: onkoloji hastaneleri, ruh sağlığı ve hastalıkları hastaneleri

1.1.1.4. Hasta Hakları ve Sorumlulukları

Sağlık çalışanlarının hastaya ve hastanın da sağlık çalışanlarına karşı görev ve sorumlulukları vardır. Bunlar, daha iyi bir sağlık ortamı oluşturmak için hasta ve sağlık çalışanlarının birlikte sahip çıkması gereken haklardır.

En Temel Hasta Hakları

Hizmetten Faydalanma Hakkı: Herkesin adalet ve hakkaniyet ilkeleri çerçevesinde sağlık hizmetlerinden faydalanmaya; ırk, dil, din ve mezhep, cinsiyet, siyasi düşünce, felsefi inanç, ekonomik ve sosyal durumları dikkate alınmaksızın hizmet almaya hakkı vardır.

Bilgilendirilme ve Bilgi İsteme Hakkı: Herkesin her türlü sağlık hizmetinin ve imkânın neler olduğunu öğrenmeye ve sağlık durumu ile ilgili her türlü bilgiyi sözlü veya yazılı olarak almaya hakkı vardır.

Sağlık Kuruluşunu ve Personelini Tanıma, Seçme ve Değiştirme Hakkı: Sağlık Bakanlığı Eylül 2004'te Hekim Seçme Uygulamasını başlattı. Buna göre tüm hastaların sağlık kuruluşunu seçmeye, değiştirmeye ve seçtiği sağlık kuruluşunda verilen sağlık hizmetlerinden faydalanmaya hakkı vardır.

Mahremiyet Hakkı: Herkesin gizliliğe uygun olan bir ortamda her türlü sağlık hizmetini almaya hakkı vardır.

Güvenlik Hakkı: Herkesin sağlık hizmetini güvenli bir ortamda almaya hakkı vardır.

Saygı Görme ve Rahatlık Hakkı: Herkesin saygı ve ihtimam gösterilerek güler yüzlü, nazik, şefkatli, her türlü hijyenik şartlar sağlanmış ve rahatsız edici bütün etkenler giderilmiş bir ortamda sağlık hizmeti almaya hakkı vardır.

Dinî Vecibeleri Yerine Getirebilme Hakkı: Herkesin sağlık kuruluşunun imkânları ölçüsünde ve idarece alınan tedbirler çerçevesinde dinî vecibelerini yerine getirmeye hakkı vardır.

Bilgilendirilmiş Rıza Hakkı: Her türlü tıbbi müdahale öncesinde hastaya kendisi ile ilgili tıbbi gerçekler, önerilen tıbbi girişimler, her bir girişimin olası risk ve yararları, önerilen girişimlerin farklı seçenekleri, tedavisiz kalmanın etkisi, tanı, sonuç ve tedavinin gidişatı anlatıldıktan sonra hastanın kendi el yazısı ile tüm bunları kabul ettiğine dair rızasının alınmasıdır.

Başvuru ve Dava Hakkı: Sağlık haklarının ihlâl edildiğini düşünen hastalar mevzuat çerçevesinde her türlü başvuru, şikâyet ve dava hakkına sahiptir.

Bilgilerin Gizli Tutulması Hakkı: Tüm hastalar, tedavisi ile ilgili bilgilerin gizli tutulmasını isteme hakkına sahiptir.

Tedaviyi Reddetme ve Durdurma Hakkı: Hastalar istediği zaman tedaviyi reddetme ve durdurma hakkına sahiptir.

Şikâyet Bildirim Yolları

Hasta ve hasta yakınları tüm müracaat ve şikâyetlerini Hasta Hakları birimlerinden, Sağlık Bakanlığınca oluşturulan <https://hastahaklari.saglik.gov.tr/> Genel Ağ adresinden ve Sağlık Bakanlığı İletişim Merkezi (SABİM) Alo 184'ü arayarak yapabilir. Yazılı müracaatlar, başvurunun birim tarafından alınmasından sonra 15 iş günü içerisinde Hasta Hakları Kurulunda görüşülerek karara bağlanır ve karar hakkında başvuru sahibine yazılı bilgi verilir.

1.1.1.5. Akılcı İlaç Kullanımı

DSÖ, ilaca erişilebilirliği bir insanlık hakkı olarak görmektedir. Bu aynı zamanda tüm sağlık politikalarının bir parçasıdır. Tüm dünyada yanlış, gereksiz, etkisiz ve yüksek maliyetli ilaç kullanımı çeşitli boyutlarda sorunlara neden olmaktadır.

Bu sebeple dünyada çeşitli çözüm yolları üretilmeye ve geliştirilmeye çalışılmıştır. Bu bağlamda “Akılcı İlaç Kullanımı (AİK)” çalışmaları başlatılmıştır.

İlaç Kullanırken Nelere Dikkat Edilmelidir?

Akılcı ilaç kullanımı, öncelikli olarak halkın sağlığını ve toplumun çıkarını gözetir. Akılcı ilaç kullanımının sağlanabilmesi için aşağıdaki hususlara dikkat edilmelidir:

- Öncelikle hekim tarafından doğru teşhisin konulması gerekmektedir. Buna paralel olarak hekim tarafından ilaçlı veya ilaçsız, etkili ve güvenilir tedavi tanımlanmalıdır.
- Hastanın alerjik durumları sorgulanmalı, kullanmakta olduğu veya en son kullandığı ilaçlar hasta ve hasta yakını tarafından sağlık personeline bildirilmelidir.
- İlaçların nasıl, hangi dozda, hangi sıklıkta (günde 2 defa, 12 saat arayla), ne kadar süre (kaç gün) kullanılacağı ve hangi koşullarda saklanacağı hastaya tam olarak anlatılmalı ve ilaçlar hasta/hasta yakını tarafından eksiksiz olarak uygulanmalıdır.
- İlaçlar kullanma talimatında belirtilen şekilde saklanmalıdır.
- Buzdolabında saklanması gereken ilaçlar kesinlikle buzlukta saklanmamalı ve dondurulmamalıdır.
- Hamilelik ve emzirme döneminde, çocuklarda, yaşlılarda, böbrek ve karaciğer yetmezliği olan hastalarda, kronik hastalığı olanlarda, ilaç alerjisi öyküsü olanlarda ilaç kullanımı konusunda daha dikkatli olunmalıdır.
- İlaç, doktorun veya eczacının önerisi dışında çiğnenerek, kırılarak, bölünerek veya suda çözülerek kullanılmamalıdır.
- Tüm ilaçlar, özellikle antibiyotik türü ilaçlar doktor tavsiyesi olmadan kullanılmamalıdır.
- Doz atlamamaya ve ilacı doktorun önerdiği şekilde almaya özen gösterilmelidir.
- Kesilmiş veya açılmış ambalajlar satın alınmamalı, son kullanma tarihi geçmiş olan ilaçlar kesinlikle kullanılmamalıdır.

- İlaç dışı gıda takviyesi, bitkisel ürün gibi tedaviye yönelik diğer ürünlerin bilinçsiz kullanımından kaçınılmalıdır.

Bitkisel ilaçların, eczane dışı yerlerden alınan ürünlerin bilinçsiz olarak kullanımı insan vücudunda zararlara neden olabilir.

1.1.2. HİJYEN, AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI, BULAŞICI HASTALIKLARDAN KORUNMA

Başta kişinin kendi sağlığı olmak üzere başkalarının da sağlığını korumanın en önemli aracı temizliktir. Hastalıklardan korunmak için temizlik uygulamaları ihmal edilmemelidir. Sadece beden temizliği değil, kullanılan her şeyi ve her ortamı temiz tutmak da temiz olmanın gereğidir.

Kişisel Temizlik Uygulamaları

Kişisel temizlik uygulamalarının yapılabilmesi için öncelikle kişilerin temizlik bilinci ve sorumluluğu gelişmiş olmalıdır.

El ve Tırnak Bakımı-Temizliği: Bulaşıcı hastalıklar hâlen dünyada en sık görülen hastalık grubunu oluşturmaktadır. Uygun el yıkama pratiğinin insanlara kazandırılması hâlinde bu hastalıklar önemli derecede azalacaktır.

Eller Nasıl Yıkanmalıdır?

- Akan su altında ıslatılmalı ve sabunlanmalı,
- Akan su altında yıkanıp durulanmalı,
- Kâğıt havlu-peçete ile kurulanmalıdır (Kurulama mikroorganizma sayısını azaltır.)

Temizliğin sağlanabilmesi için elleri yıkarken ellerin bütün yüzeyleri en az 20 saniye ovalanmalıdır. Parmak uçları, tırnaklar, el sırtı ve ayasının temizliğine özen gösterilmelidir.

Eller Ne Zaman Yıkanmalıdır?

Eller, yemek hazırlamadan önce; diş, ağız, yüz ve göz temizliği yapmadan önce; tuvaletten önce ve sonra; kirli, tozlu bir işi tamamladıktan sonra; dışarıdan eve gelince ve hasta ziyaretinden sonra yıkanmalıdır.

Yüz ve Boyun Temizliği: Her gün sıkça kirlenen yüz ve boyun kısımları her gün temizlenmelidir.

Kulak Temizliği: Temizleme işlemine kulakların arkasından başlanmalı, kulak kepçesi kıvrımlarında ve kulak arkasında biriken kirler su ve sabunla temizlenmeli, kâğıt havlu veya peçete ile silinmelidir.

Burun Temizliği: Gece yatmadan önce ve her sabah bol su ile ve sümkürerek yapılmalıdır.

Koltuk Altı Temizliği: Her yaş grubunda ayrı nitelik ve yoğunlukta olmakla birlikte çalışırken ve uykuda koltuk altları sürekli olarak terlemektedir. Ter salgısı zararlı mikroorganizmaların üremesine neden olabilir.

Saç Temizliği ve Bakımı: Saç temizliği sağlığı etkiler çünkü bazı enfeksiyon etkenleri ve parazitler, kirli saçlara ve o bölgedeki deriye daha kolay yerleşir.

Ayak Temizliği: Ayaklar her gün çorap ve ayakkabı içinde terlediğinden her akşam düzenli olarak su ve sabunla yıkanmalı ve kurulanmalıdır. Ayaklar uygun şekilde ve yeterince temizlenmediğinde mantar gibi kişiyi son derece rahatsız eden hastalıkların yanı sıra çeşitli alerjik ve diğer enfeksiyon hastalıkları da oluşabilmektedir.

Tuvalet Alışkanlığı ve Temizliği: Düzenli tuvalet alışkanlığı, sindirim sisteminin düzgün çalışması için gereklidir. Çocukluktan itibaren düzenli tuvalet alışkanlığı edinilmelidir. Tuvaletten sonra mutlaka temizlik yapılmalıdır. Tuvalet temizliğinde mümkünse su, tuvalet kâğıdı kullanılmalı ve anal bölge temizliği için yapılan silme ya da yıkama işlemi önden arkaya doğru olmalıdır.

Banyo Yapma ve Giyecek Temizliği: Deri yüzeyinde biriken mikroorganizmaların, yığılan kirlerin, ter ve diğer bileşiklerin vücuttan uzaklaştırılması ve dökülen yüzeysel kirlerin atılması için su ve sabun kullanılarak banyo yapılması gerekmektedir. Sabun ve 35°C-40°C sıcaklıktaki su ile derinin ovulması kirin akıtılmasını sağlar.

Kişisel Temizlik Malzemeleri

Kişisel temizlik malzemelerinin ortak kullanımı ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu malzemeler kesinlikle ortak olarak kullanılmamalıdır. Bu malzemeler; sabun, diş fırçası, diş macunu, banyo lifi veya süngerleri, tırnak makası, tarak, havlu, tıraş bıçağı, çorap, terlik ve kişiye özel eşyalardır. Bunların tümü başkalarıyla paylaşılması gereken, kişisel temizlik malzemelerindendir.

Dövme Yaptırma, Kulak ve Burun Deldirmenin Sağlığa Zararları

Dövmenin zararları oldukça fazladır. Başta kimyasal ve zararlı boyalarla yapılan dövmeler cilt kanserine neden olabilir. Bunun yanında tetanos, herpes virüsü, Hepatit B ve C gibi bulaşıcı ve ciddi risk taşıyan hastalıklara yol açabilir. AIDS (HIV) ve frengi gibi hastalıkların bulaşmasına da sebep olabilir.

Kulak, burun ve kaş deldirmelerde de durum oldukça tehlikeli ve zararlıdır. Takı takılan bölgelerde ağrı, şişlik, kızarıklık olabilir, enfeksiyon riski fazlalaşır ve o bölgelerde doku zararları görülebilir.

Su ve Besin Hijyeni

Yaşamın sürdürülebilmesi için gerekli temel ihtiyaçlar su ve gıdadır. Ancak temizlik kurallarına dikkat edilmediğinde kirlenen besin ve sularda zararlı mikroorganizmalar üreyebilir.

Su ve besin hijyeninde dikkat edilmesi gerekenler şunlardır:

- İçme suyu olarak temiz su kullanılmalı,
- Temizliğinden emin olunmayan sular kesinlikle içilmemeli,
- Şüpheli durumlarda su kaynatılmalı veya filtre edilmeli,
- Sağlam, zedelenmemiş, bozuk olmayan besinler seçilmeli ve satın alınmalı,
- Hastalık yapabilecek şüpheli besinler, özellikle küflenmiş olanlar yenilmemeli (Görsel 1.33),
- Sebze ve meyveler toz, toprak ve ilaç kalıntılarından temizlenmeleri için sirke eklenmiş su dolu bir kapta 5-10 dakika bekletildikten sonra bol su ile birkaç kere durulanmalı,
- Hazırlama, saklama ve servis sırasında kullanılan araç gereçler temiz olmalı,
- Mutfak ve yemek yenen yerlerin temizliğine özen gösterilmeli,
- Sokakta ya da açıkta satılan ve kaynağı bilinmeyen yiyecekler tüketilmemeli,
- Gıdalar üstü kapalı tutularak sinek ve böceklerden korunmalı,
- Gıdaları satın alırken gıdaların son kullanma tarihine dikkat edilmelidir.

Güvenli Besin Nedir?

Güvenli (sağlıklı) besin, besleyici değerini kaybetmemiş, fiziksel, kimyasal ve mikrobiyolojik açıdan temiz, bozulmamış besinlerdir.

Dünyada en sık ve en çok görülen hastalıklar grubunu enfeksiyon hastalıkları oluşturmaktadır. Dünyada olduğu gibi su ve besinlerle bulaşan enfeksiyon hastalıkları (ishal, tifo, kolera, bağırsak paraziti, brucella vb.) ülkemizde de halk sağlığı sorunu olarak görülmektedir.

Çevresel Hijyenle İlgili Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

Çevreyi korumak için :

- Çöpler çöp kutusuna atılmalı,
- Çöp torbalarının ağızları kapatılmalı ve çöpler kapaklı çöp kovalarında muhafaza edilmeli,
- Gereksiz yere parfüm, deodorant kullanılmamalı,
- Yerlere, sokaklara kesinlikle tükürülmemeli,
- Kişi yanında sürekli kâğıt mendil bulundurmalı,
- Tuvaletler temiz kullanılmalı ve tutulmalı,
- Klozetin kapağı kapatıldıktan sonra sifon çekilmelidir.

1.1.2.2. Ağız ve Diş Sağlığının Korunması

Diş ve diş eti hastalıkları ülkemizde ve dünyada en önemli sağlık sorunları arasındadır. Ağız sindirim kanalının girişidir. Ağza alınan yiyecekler çiğnenip tükürükle karıştırılarak yutulmaya ve sindirime hazır hâle getirilir. Ağızdaki olumsuzluklar diş sağlığının bozulmasına, sindirimin olumsuz etkilenmesine yol açar.

Dişlerin Görevleri

- Besinleri koparmaya, parçalamaya ve besinlerin öğütülmesine yardım eder.
- Kendini çevreleyen destek dokuları korur ve gelişmelerini sağlar.
- Konuşmayı ve seslerin doğru bir şekilde çıkmasını sağlar.
- Estetik olarak yüze bir bütünlük verir.

Dişe Neler Zarar Verir?

- Çok soğuk ve çok sıcak besinler yiyip içmek
- Kürdan gibi sert cisimlerle diş etlerine zarar vermek
- Fındık, ceviz gibi sert kabuklu cisimleri dişlerle kırmak
- Parmak emmek, tırnak yemek
- Dudak ve yanak ısırarak
- Uzun süre emzik, biberon kullanmak
- Şekerli yiyecek ve gazlı içecekleri çok fazla tüketmek
- Günlük ağız bakımını yapmamak

Diş Çürüğü Nasıl Oluşur?

Dişlere Yapışmış Yiyecek Artıkları + Mikroplar + Süre = ÇÜRÜK

Ağız ve diş sağlığını bozan rahatsızlıklara; ağız kuruluğu, ağız kokusu, ağızdaki yaralar (uçuklar ve aftlar) örnek verilebilir.

Ağız ve Diş Sağlığı İçin Neler Yapılmalıdır?

Güçlü dişler için A, C, D vitaminli (havuç, yeşil salata, yumurta, karaciğer, meyve, balık), kalsiyumlu yiyecekler (süt, yoğurt, peynir, yeşil sebze) tüketilmelidir. Florlu diş macunu, diş ipi kullanılmalı, dişler fırçalandıktan sonra ağız içi gargara ile temizlenmelidir. Diş dostu sakızlar çiğnenmeli, 6 ayda bir diş hekimine kontrole gidilmelidir.

Doğru Diş Fırçalama Nasıl Olmalıdır?

Diş fırçalamanın ilk adımı doğru fırça seçimidir. En uygun fırça naylon ve orta sertlikteki fırçalardır. Ağız içinde kolay hareket ettirilmesi ve arka dişlere rahat ulaşabilme açısından fırça başının fazla büyük olmaması tercih edilmelidir. Uygun fırça seçildikten sonra dişler günde en az iki kere düzenli olarak fırçalanmalıdır.

Diş macunu ağza verdiği hoşça giden koku ve his nedeniyle diş fırçalamayı kolaylaştırır. Fırçanın üzerine konulan macunun miktarının mercimek tanesi büyüklüğünde olması yeterlidir.

Diş İpi Nasıl Kullanılır?

Diş ipi iki elin baş parmak ve işaret parmakları yardımıyla dişler arasına yerleştirilir. Dişler üzerinde aşağı ve yukarı kaydırılır.

1.1.2.3. Bulaşıcı Hastalıklardan Korunma Yolları

Son yıllarda kullanılan ilaçlar ve alınan genel önlemler sayesinde bulaşıcı hastalık sıklığı, özellikle gelişmiş ülkelerde belirgin derecede azalmıştır.

Hastalıkların Bulaşma Yolları

- Su ve besinlerle (beslenme ve dışkılama)
- Hava yoluyla
- Kan yoluyla
- Vektörler yoluyla
- Cinsel ilişki yoluyla
- Temas yoluyla

Bulaşıcı Hastalıklardan Korunma Yolları

Birçok enfeksiyon hastalığının kontrolünde kişisel temizlik alışkanlıkları çok önemlidir. Kişisel bakım ve hijyen, bireyden başlayarak genele yayılan temizlik zincirindeki en önemli halkalardan biridir. Ortak kullanım alanlarında çapraz bulaşmayı önlemek için kişisel hijyene gereken önem verilmelidir.

Bağışıklık: Mikroplara karşı doğal olarak var olan ya da aşı ile kazanılmış direnç durumudur.



a) Aktif bağışıklık; mikroorganizmalar ya da bunların ürünleri ile etkili şekilde temas etmiş olan kişilerde oluşan dirençtir. Geçirilen hastalıklar (kabakulak, kızıl, kızamık vb.) ya da aşılama (BCG, KKK, tetanos vb.) aktif bağışıklık sağlar.

b) Pasif bağışıklık; bir antijene karşı daha önceden sentezlenmiş antikorların verilmesi suretiyle o kişide geçici bir bağışıklık sağlanması anlamına gelir. Kısa sürelidir ve hemen etkisini gösterir.

Aşı: Vücuda önceden belli maddeler (ölü mikrop, canlı mikrop, mikrop antijenleri gibi) verilerek kişide belli hastalıklara karşı özel dayanıklılık durumu geliştirme işlemidir. Aşı ilaç değildir.

Hayvanlardan İnsanlara Bulaşabilecek Hastalıklar

Hayvanlardan insanlara bulaşan hastalıklar, hayvanlar ve hayvansal ürünler aracılığı ile gerçekleşmektedir. Ancak genel olarak bulaşma; temas, solunum veya ağız yoluyla gerçekleşir. Omurgalı hayvanlardan insanlara bulaşan hastalıklarda (zoonoz) evcil hayvanların rolü büyüktür. Kedi veya köpeklerin insanları ısırması ya da tırmalaması, vücut atıkları (dışkı, idrar, salya, burun akıntısı vb.) hastalık etkenlerinin taşınmasında önemli bir yoldur. Bu atıklarla temas edilmesi, atıklarla bulaşmış enfekte gıdaların tüketilmesi sonucu insanlara geçebilir.

Veteriner hekim kontrolünden geçmemiş olan hayvansal gıdalar ve damgasız etler kesinlikle tüketilmemelidir.

Kuduz: Kuduz hayvanın ısırması ve salyasının insan vücudundaki herhangi bir sıyrıktan girip kana karışması sonucu ortaya çıkan bulaşıcı ve öldürücü bir hastalıktır.

İlk birkaç gün içerisinde boğaz ağrısı, halsizlik, sinirlilik, depresyon, ateş ve kusma gibi belirtiler ortaya çıkabilir. Kesin semptomlar ise yara yerinde kaşıntı, ağrı ve acıdır. Hastalık ilerledikçe hasta saldırganlaşır ve ısırılan bölgede kas kasılmaları görülebilir. Hidrofobi denilen su korkusu gelişebilir.

Kuş Gribi: Kuş gribi, asıl olarak kanatlı hayvanlarda (tavuk, hindi, ördek vb.) hastalık yapan, insanlara hayvanlardan bulaşan ve virüslerle meydana gelen bir hastalıktır. Kuş gribinde görülen belirtiler; ateş, öksürük, boğaz ağrısı, yaygın kas ağrısı, karın ağrısı, solunum güçlüğü ve ishal gibi grip belirtileridir. Belirtilerin görüldüğü durumlarda zaman kaybetmeden bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

Brusella: Brusella grubu bakterilerin oluşturduğu, bulaşıcı bir hastalıktır. Özellikle sığır, koyun, keçi ve domuz gibi evcil hayvanlardan insanlara da bulaşan (zoonozis), ekonomik yönden zarar verici ve halk sağlığı yönünden de tehlike arz eden bir hastalıktır. Brusella tedavisinde ikili ya da üçlü antibiyotik kombinasyonları kullanılır. Genellikle 6 haftalık antibiyotik tedavisi önerilir. Brusella ile mücadelenin temelini aşılama ve hastalığa yakalanmış hayvanların imhası oluşturur.

Kene Isırması: Kene, dünyada ve ülkemizde son yıllarda etkili olan ve ölümcül etkilere sahip olan bir canlıdır. Ancak tüm kene türleri ölümcül olmayıp yalnızca hayvanların ve insanların üzerinde yaşayanlar tehlikeli olmaktadır.

Kene ısırması durumunda

- Keneler kesinlikle elle öldürülmemeli, patlatılmamalı ve en yakın sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.
- Vücuda tutunan kene ne kadar erken çıkartılırsa hastalığa yakalanma riski de o kadar azalır.
- Vücuttaki kenelerin üzerine herhangi bir kimyasal madde (alkol, gaz yağı vb.) dökülmemelidir. Çünkü bu kimyasallar, kenelerin kusmasına sebep olabileceğinden kusmuktaki virüsler, kenenin kan emmek için ısırıldığı yerden vücuda girebilir.

Kırım-Kongo Kanamalı Ateşi (KKKA): Kırım-Kongo Kanamalı Ateşi, ilk olarak hastalığın ismini aldığı Kırım ve Kongo’da görülen, virüslerin sebep olduğu ölümcül seyredebilen bir hastalıktır. Keneler beslenmek için bu hayvanlardan kan emer. Kan emme sırasında aldığı virüsü yine kan emerek başka insanlara bulaştırır.

Bu hastalığın belirtileri şunlardır:

- Ateş
- Ani başlayan baş ağrısı
- Kas ağrısı
- Kırıklık, hâlsizlik
- Belirgin iştahsızlık
- Bulantı, kusma
- Karın ağrısı ve ishal
- Döküntüler
- Cilt altı kanama odakları
- Burun kanaması

KKKA’dan Korunma

Hayvanlardaki kenelerle mücadele edilmeli, hayvanlar kenelere karşı ilaçlanmalıdır.

- Hayvan barınakları ilaçlanmalı, barınakların duvarları sıvanmalı ve badanaları yapılarak kenelerin yaşamaları engellenmelidir.
- Kenelerin yaşam alanlarında bulunabilecek kişiler, “repellent” olarak bilinen böcek kaçıracı ilaçları vücutlarına sürebilirler.
- Kenelerin bulunabileceği yerlere gidildiğinde vücudun açıkta kalan yerleri kapatılmalı, açık renkli giysiler giyilmelidir.
- Hasta olan kişilerin kullandığı malzeme ve tuvaletler çamaşır suyu ile dezenfekte edilmelidir.

1.2.1.1. Ergenlik Döneminde Fiziksel, Duygusal ve Sosyal Değişimler

Vücutta ergenliğe yol açan hormonal değişikliklerle birlikte dış görünümde değişiklikler olur. İlk değişiklikler kızlarda ortalama 10, erkeklerde 12 yaşında başlar. Bu değişiklik 3 ile 5 yıl arasında devam eder. Yani bu büyüme ve gelişmeler kızlarda ortalama 16, erkeklerde ise ortalama 18 yaşlarında büyük ölçüde tamamlanmış olur.

Ergenlik çağındaki kız çocuklarında boy uzar, kilo artar, göğüsler belirginleşir, ağırlıklı olarak cinsel bölgelerde ve koltuk altlarında olmak üzere vücudun diğer bölgelerinde kıllanma olur.

Ergenlik dönemindeki erkek çocuklarda ise boy uzar, kilo artar, kas gücü gelişir. Ağırıklı olarak cinsel bölgede ve koltuk altlarında olmak üzere bedenın diğer bölgelerinde kıllanma olur. Gırtlak gelişir, ses çatallaşır, çatlar ve kalınlaşır, omuzlar gelişir, sakal ve bıyıklar çıkmaya başlar.

Ergenlik döneminde yoğun bir duygusallık yaşanır, duygular hızlı iniş çıkış gösterir ve kişiler hassaslaşır. Genel olarak ergenlere nasihat ya da öğüt vermek yerine, onlarla arkadaş olarak konuşulması daha olumlu bir davranış olacaktır.

Karşı cinse ilgi ergenlik döneminde başlar. Bu dönemde oluşan duygular çok yoğundur. Heyecan, hoşlanma, nefret, kıskanma gibi duygular çok aşırı olabilir.

Ergenlik Döneminde Gençlere Yapılacak Rehberlik

- Gence zamanın çok değerli olduğu ve iyi kullanılması gerektiği öğretilmelidir.
- Kendine güven artırılmalıdır. Ergene yapabileceği görevler verilerek kendisinin de başarılı olduğu gösterilebilir. Bu onu mutlu edecektir.
- Kendileri hakkında olumlu beklentiler oluşturulmalıdır. Olumlu duygular başarı için ödüllendirici olacaktır. Ergeni başarılı olmaya sevk edecektir.
- Gençlerin ilgileri doğrultusunda değişik sportif ve kültürel etkinliklere katılmalarına imkân verilmelidir.
- Sorumluluk duygusu aşılanmalıdır.
- Duygu ve düşüncelerini ifade etmesine imkân verilmelidir.
- Okulun, eğitimin önemi ve bu konudaki sorumlulukları hakkında bilgi verilmelidir.
- Toplumsal yasakların ve toplum kurallarının olduğunu bilmeleri ve uymaları gerektiği anlatılmalıdır.
- Genç, içinde yaşadığı aile ve çevresi ile uyum ve iş birliği içinde olmalıdır.

Menstrual Döngü (Regl, Âdet Kanaması)

Kadın üreme organı içinde yumurtlama için oluşan dokular aylık düzenli olarak vücuttan dışarı atılır. Bu olay “âdet kanaması” şeklinde adlandırılır. 10-16 yaşları arasında başlar. Bu kanama dönemi ortalama olarak 2-7 gün arasında sürmesi normal kabul edilir. Kızlar bu sırada hassas ve sinirli olabilirler. İlk yıllarda bu kanama düzensizdir. Bir süre sonra kanamalar düzene (28-35 günde bir) girecektir.

1.3. BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTE

1.3.1. FİZİKSEL AKTİVİTE, YETERLİ VE DENGELİ BESLENME, OBEZİTE

1.3.1.1. Fiziksel Aktivitenin Sağlığın Geliştirilmesi Üzerindeki Etkileri

Fiziksel aktivitenin sağlık için öneminin yeterince anlaşılamaması ve giderek daha hareketsiz bir yaşam tarzının yaygınlaşması; toplumda obezite, kalp-damar, yüksek tansiyon, diyabet, osteoporoz gibi kronik hastalıkların görülme sıklığının artırmıştır. Bu durum fiziksel aktivitenin önemini ortaya koymuştur.

Toplumun büyük bir çoğunluğunda fiziksel aktivite “spor” kelimesi ile eş anlamlı olarak algılanmaktadır. Oysa fiziksel aktivite; günlük yaşam içinde kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcaması ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını artıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır

Fiziksel Aktivitenin Bedensel Yararları

- Kas ve eklemlerin esnekliğini korur ve artırır.
- Refleks ve reaksiyon zamanını geliştirir.
- Vücudu düzgünleştirir ve postürü korur.
- Kemik mineral yoğunluğunu korur ve osteoporozu önler.
- Bunama ve unutkanlığı azaltır.
- Damar yapısının elastikiyetini artırır.
- Kolesterol ve trigliserit düzeyini etkileyerek damar hastalıkları riskini azaltır.
- Kalbin ritmini düzenler, kalp krizi geçirme riskini azaltır.
- Şeker hastalığının ve kan şekerinin kontrolüne yardımcı olur.
- Vücudun su, tuz, mineral kullanımının dengelenmesine yardımcı olur.
- Metabolizmayı hızlandırır ve kilo alımını önler, akciğerlerin solunum kapasitesini artırır.
- Düzenli aktivite yapan bireyler sigaradan kurtulmada inaktif bireylerden daha başarılı olur.

Fiziksel Aktivitelerin Zihinsel ve Sosyal Yararları

- Fiziksel aktivite zamanları bireyin kendine ayırdığı zaman dilimleridir ve bireyde yaşama sevincini artırır.
- Sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısı üzerine olumlu etkileri nedeniyle vücut düzgünlüğünü geliştirerek bedeni ile barışık, öz güvenli bireyler oluşturur.
- Bireyler arası iletişim becerilerini geliştirir.
- Olumlu düşünebilme ve stresle başa çıkabilme yeteneğini geliştirir.
- Her yaştan bireyler için sosyal uyum ve kabul görme oranını artırır.

Haftada 3-4 kez yapılan 30-60 dakikalık orta şiddette fiziksel aktivite, sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratır.

Her Yaşta Spor

Toplunun farklı kesimlerinde fiziksel aktivite alışkanlığını değerlendirmek üzere yapılan bilimsel araştırma sonuçları, çocuklar, gençler ve yaşlılar arasında fiziksel aktivitenin henüz bir yaşam biçimi hâlini almadığını göstermektedir.

Enerji İçecekleri, Vitamin Hapları ve Protein Tozunun Bilinçsiz Kullanımı

Enerji içecekleri yüksek dozda, hele alkolle birlikte alındığında kalp ritim bozuklukları, kalp krizi, yüksek tansiyon, bilinç kaybı, çarpıntı, bayılma ve ani ölüme neden olabilmektedir.

Gereğinden fazla kullanılan vitamin haplarının zararları şunlardır:

A ve C vitamini

A vitaminin bilinçsizce tüketilmesi karaciğere zarar verirken C vitamini böbrekleri olumsuz etkileyebilir. C vitamini mide asidini artırır.

D, E ve K vitaminleri

D vitamininin etkisi oldukça uzun süre devam eder ve vücutta birikir. D vitamininin fazla alımı kandaki kalsiyumun yüksek konsantrasyon oluşturmaya neden olmaktadır.

1.3.1.2. Yeterli ve Dengeli Beslenmenin Önemi

Yeterli ve dengeli beslenme herkes için aynı değildir. Burada yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite durumu, diyabet ve hamilelik gibi özel diyet gerektiren durumlar beslenmenin içeriğini değiştirir. Okul çağı, çocuklar için fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimin hızlı olduğu, yaşam boyu devam edebilecek davranışların büyük ölçüde olduğu, yetişkinlik hastalıklarının gelişimi açısından ise en riskli dönemdir. Bu dönemde **yaygın olarak görülen beslenme sorunları;**

- D vitamini, kalsiyum ve iyot yetersizlikleri ile demir eksikliği anemisi,
- Şekerli ve yağlı gıdaların fazla tüketilmesiyle şişmanlığın ortaya çıkması,
- Yeme bozuklukları,
- Diş çürükleridir.

Yeterli ve dengeli beslenmek için;

- Enerji harcanmasına uygun beslenilmeli,
- Öğün atlanmamalı,
- Besin çeşitliliği artırılarak her öğünde farklı besin gruplarından tüketilmeli,
- Özellikle meyve, sebze ve protein içeren besinler her gün tüketilmeli,
- Besin değeri düşük ve enerjisi yüksek yiyecek ve içeceklerin tüketimi sınırlandırılmalıdır.

Vücudumuz egzersiz sırasında, dinlenme durumuna göre daha fazla enerji harcamaktadır. Çünkü egzersiz sırasında • Kaslar daha güçlü kasılır,

- Kalp atımı hızlanır,
- Kalp vücuda kanı daha hızlı pompalar,
- Akciğerler daha hızlı çalışır.

Yeterli ve dengeli beslenme için dört yapraklı yonca modeli ile ifade edilen besinler her öğünde yeterli miktarda tüketilmelidir.

Birinci grup, süt ve süt ürünlerinin yer aldığı gruptur. Bu grupta yer alan başlıca besinler süt, yoğurt ve peynirdir. Bu ürünler kalsiyum yönünden zengindir.

İkinci grupta et, yumurta ve kuru baklagiller yer almaktadır. Bu gruptaki besinler protein, B vitamini ve demirden zengindir. Protein, büyüme ve gelişme için başta gelen besin ögesidir.

Üçüncü grupta sebze ve meyveler bulunmaktadır. Sebze ve meyveler, vitamin ve bazı mineraller açısından oldukça zengin kaynaklardır.

Dördüncü grupta ekmek ve tahıllar yer almaktadır. Karbonhidratlar, vitaminler, mineraller, proteinler ve yağları içermeleri nedeniyle sağlık açısından oldukça önemli besinlerdir.

Kahvaltının Önemi

Vücudumuz uyurken bile çalışmaya devam eder. Akşam yemeği ile kahvaltı arasında yaklaşık 12 saatlik bir süre vardır. Bu süre içinde vücut, besin öğelerinin tümünü kullanır. Sabah kahvaltı yapılmazsa beyinde yeterince enerji oluşmaz. Bu durumda yorgunluk, baş ağrısı, dikkat ve algılama azlığı gibi sıkıntılar yaşanır.

Aşırı Yağlı, Şekerli, Tuzlu Yiyecek ve İçecekler Tüketmenin Sağlığa Olumsuz Etkileri

Besinlerle alınan yağ ve kolesterol miktarının fazlalığı şişmanlığa, kalp-damar hastalıklarına, diyabet, kanser, kemik ve cilt problemlerine yol açabilir.

Şeker içeriği fazla besinlerin tüketimi kilo fazlalığı kalp-damar hastalıkları olmak üzere, diyabet, yüksek tansiyon ve kanser gibi hastalıklar için de risk oluşturur.

Besinlerin pek çoğunun içinde bulunan sodyum, doğal yiyecek tuzu olarak adlandırılır. Fazla tuz tüketimi yüksek kan basıncına (yüksek tansiyona) yol açabilir. Aynı zamanda idrarla kalsiyum atımını artırarak kemiklerde kalsiyum kaybına neden olur. Bilindiği gibi kemiklerde kalsiyum kaybının artışı osteoporoz ve kemiklerin kırılma riskini artırır.

1.3.1.3. Obezite

Hazır yemek sistemindeki besinler uzun dönemde sağlık problemlerine neden olmaktadır.

Obezitenin Nedenleri: Herkesin metabolizma hızı, yani hiçbir şey yapmazken harcadığı enerji miktarı farklıdır. Dolayısıyla alması gereken miktar da aynı olmaz. Hormonlar da metabolizma hızı ve yağ depolama eğilimi üzerinde son derece etkilidir.

Obezitenin oluşmasında başlıca risk etmenleri aşağıda sıralanmıştır:

- Aşırı ve yanlış beslenme alışkanlıkları
- Yetersiz fiziksel aktivite
- Yaş
- Cinsiyet
- Eğitim düzeyi
- Sosyokültürel etmenler
- Gelir durumu
- Hormonal ve metabolik etmenler
- Genetik etmenler
- Psikolojik problemler
- Sık aralıklarla çok düşük enerjili diyetler uygulama
- Sigara ve alkol kullanma
- Kullanılan bazı ilaçlar (antideprasan vb.)
- Doğum sayısı ve doğumlar arası süre

Obezitenin Yol Açtığı Sağlık Sorunları

Fiziksel Sorunlar: İnsülin direnci, tip-2 diyabet, yüksek tansiyon, koroner arter hastalığı, metabolik sendrom, safra kesesi hastalıkları, bazı kanser türleri, felç, uyku apnesi, karaciğer yağlanması, astım, solunum zorluğu, gebelik sorunları, menstruasyon (âdet) düzensizlikleri, aşırı kıllanma ve ameliyat risklerinin artması gibi sorunlar ortaya çıkabilir. Tek başına bel çevresi ölçümünün erkeklerde 94 cm, kadınlarda ise 80 cm üzerinde olması obezite başlangıcıdır.

Ruhsal Sorunlar: Anoreksiya nervoza (yemek yememe) veya blumia nervoza (yediğini çıkartmak), binge eating (tıkınırcasına yeme), gece yeme sendromu gibi sorunlar ortaya çıkabilir.

Beden Kitle İndeksi Nedir?

Beden kitle indeksi, yetişkin bir insanın kilosunun boyuna göre normal olup olmadığını gösteren bir parametredir. Beden kitle indeksi (BKİ) vücut ağırlığı ve boy ölçülerinin belirli bir matematiksel hesap ile oranlanması sonucu ortaya çıkan sayıdır.

Beden Kitle İndeksi Nasıl Hesaplanır?

Beden kitle indeksi, vücut ağırlığının boy uzunluğunun karesine bölünmesi ile elde edilir.

18,5 kg/m ² 'nin altında ise	Zayıf
18.5-24,9 kg/m ² arasında ise	Normal kilolu
25-29,9 kg/m ² arasında ise	Fazla kilolu
30-34,9 kg/m ² arasında ise	I. derece obez
35-39,9 kg/m ² arasında ise	II. derece obez
40 kg/m ² üzerinde ise	III. derece morbid (hastalıklı) obez

1.4. ZİHİNSEL, DUYGUSAL VE SOSYAL SAĞLIK

1.4.1. ZİHİNSEL, DUYGUSAL VE SOSYAL SAĞLIK, STRES KAYNAKLARI, STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI VE ŞİDDET

1.4.1.1. Sağlıklı Bir Yaşam İçin Zihinsel, Duygusal ve Sosyal Sağlığın Ergen Bireyler Açısından Önemi

Sağlıklı bir psikoloji, kendine güven duygusuna ve olumlu ilişkilere yardımcı olur. Kişiler sağlıklı bir zihne sahip değilse kişilerin duygusal, sosyal ve psikolojik olarak doğru hareket etmeleri mümkün değildir.

Ergenlikte hormonal değişikliklere bağlı olarak zihinsel, duygusal, sosyal ve fiziksel birtakım değişiklikler yaşanır. Ergen, her türlü değişikliğe hazır, yeniliklere açık, duyguları karışık ve karmaşık olduğu için duygusallık, sosyal ortam ve zihinsel sağlık oldukça önemlidir.

Aile Birliğinin Önemi

Sağlıklı aile içi iletişim sosyal ve duygusal yönden sağlıklı bireyler oluşması demektir. Çocuğun kendini güvende hissettiği, sevildiği, saygı gördüğü bir aile ortamında büyümesi çevresindeki kişilere de olumlu davranışlar göstermesine katkıda bulunacaktır. Ergen, herhangi bir davranış sergiledikten sonra ailesi onu takdir ediyorsa, sevgi ve saygı gösteriyorsa kendisinin değerli olduğunu hissedecektir.

Aile içi ve sosyal ortamda sonu gelmeyen kavgalar da ruh sağlığını olumsuz etkiler. İçki, sigara ve madde kullanımı da zihinsel ve duygusal hastalıklara yol açar.

Bireysel Yardım Almanın Önemi

Duygusal sorunlar yaşayan gençler, çoğunlukla sıkıntılarının geçmesini beklerler ya da utandıkları için sorunlarını açıklayamazlar. Bu tür düşünce şekli gençlerin yardım almasına engel olur. Okullarda bulunan rehberlik servisleri

ilk basamak olarak düşünülebilir. Rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri; bireysel değerlendirme, psikolojik danışma ve bilgi verme gibi öğrencilere yönelik temel hizmetler yoluyla bireyin kendini ve içinde yaşadığı fiziki ve sosyal çevreyi, genel ve özel yeteneklerini, ilgilerini, güçlü ve zayıf yönlerini daha iyi tanımasına yardımcı olur. Gençler bunun dışında sorunlarını çözmede gerekirse bir uzman psikolog ve psikiyatristten destek almalıdır.

1.4.1.2. Stres Kaynakları

Stres her yaşta görülebilir ve kişiden kişiye değişebilir. Özellikle öğrencilerin yaşayabileceği bazı stres kaynakları şunlardır:

Evde	Okulda	Çevrede (Akranlarla)
• Anne ve babanın yüksek beklentileri • Beslenme • Hastalıklar • Kayıplar • Aile içi şiddet • Ekonomik yetersizlikler • Kardeşler arası iletişim	• Yaklaşan sınavlar • Ev ödevleri • Kendilerinin yüksek beklentileri • Sözlü ya da fiziksel taciz • Arkadaş ve öğretmenlerle iletişim bozukluğu	• İletişim problemleri • Alay edilmesi • Arkadaşlık ilişkilerinde istenileni yakalayamamak • Güvensizlik

Stresin Yol Açabileceği Rahatsızlıklar

Stres vücut fonksiyonlarını değiştirdiğinden büyük zararlara sebep olur. Örneğin şeker hastalığı, kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, kanser, ülser, solunum hastalıkları, egzama ve sedef gibi deri hastalıkları, bağışıklık sistemine bağlı rahatsızlıkların erken yaşta ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Ancak stresin yol açtığı en ciddi hastalıklardan birisi de kalp krizidir. Araştırmalar; agresif, telaşlı, endişeli, sabırsız, rekabetçi, kindar, asabi insanların kalp krizi oranlarının, bu davranışları az gösteren insanlardan daha fazla olduğunu göstermektedir.

Stres altında olan beyin, vücutta kortizol hormonu üretimini artırır ve bağışıklık sistemini zayıflatır.

1.4.1.3. Stresle Başa Çıkma Yolları

Stres etkenlerine karşı öğrencilerin başa çıkma davranışlarını belirlemek için uygulanan ankete verdikleri cevaplar Tablo'da gösterilmektedir.

1. Önemsemem.	10. Psikolojik danışma ve rehberlik öğretmenine başvururum
2. Ağlarım.	11. İçime atarım.
3. Dersleri boş veririm.	12. Çevreden uzaklaşıyorum.
4. Direnirim.	13. Büyükler daha iyi bilir, diye düşünürüm.
5. Arkadaşlarımla dertleşirim.	14. Sorularla davranışlarının nedenlerini anlamaya çalışırım.
6. İlgili yerlere şikâyet ederim.	15. Onları görmezden gelirim.
7. Aileme anlatırım.	16. Yalnız kalmaya çalışırım.

8. Sinirlenip kırııcı olurum.	17. Kabul etmiş gibi görünürüm.
9. Okuldan uzaklaşıyorum.	18. Çevremdeki eşyalara zarar veririm.

Stres düzeyinizi azaltmak için şunları yapabilirsiniz:

- Kendinizle ilgili olumlu yargıları güçlendirin ve iyi yönlerinize ve başarılarınıza odaklanın. “Bu durumla başa çıkabilirim.”, “Elimden gelenin en iyisini yapacağım.” gibi.
 - Şimdiki anı yaşamamanın önemli olduğunu unutmayın. Sürekli geçmişi ya da geleceği düşünmek içinde bulunduğunuz anı yaşamamanızı ve zevk almanızı engeller.
 - Her zaman daha iyi ve daha kötüsünün bulunduğunu hatırlayın. Sürekli gelişmeye çalışmakla birlikte sınırlarınızın farkına varın ve onları kabul edin.
 - Kendiniz için gerçekçi hedefler koyun. Başarınızı kendi kişisel gelişiminiz içinde ele alın, haksız ve gereksiz rekabetten sakının.
 - Kendinizin ve başkalarının hakkını koruyan davranışlar geliştirin. “Hayır” demeyi öğrenin.
 - Hobiniz olsun, rahatlayın ve eğlenin, kendinize zaman ayırın.
-
- Sağlıklı bir yaşam sürdürüp bedeninize iyi bakın. Düzenli olarak sevdiğiniz bir sporu yapın, yeterli uyku alın, düzenli ve dengeli beslenin.
 - Aileniz, arkadaşlarınız ya da güvendiğiniz birisiyle kaygı ve sorunlarınızı paylaşın.
 - Düzenli ders çalışın, çalışırken kısa zaman bloklarından başlayıp aşamalı olarak bu zamanı uzatın. Sık ama kısa aralar verin.
 - Stresle başa çıkmak güçleşince sınırlarınıza yüklenmek yerine bir uzmandan yardım alın.

Sınav Kaygısı

Sınav kaygısının nedenleri şunlardır:

- Sürekli başarılı olma, kazanma çabası içinde olmak
- Sınav ve sınanmayı bir saygınlık sorunu olarak görmek (Kazanamazsam akılsız olduğumu düşünecekler.)
- Geçmiş başarısızlıkları unutamamak, genellemek ve geleceğe ilişkin olumsuz çıkarımlar yapmak (Geçen yazılıdan zayıf almıştım, yine öyle olacak.)
- Başarısızlığın sevgi ve değer kaybına yol açacağını düşünmek (Evdekiler bana çok güveniyor, kazanamazsam onları hayal kırıklığına uğratmış olurum.)
- Başkalarıyla karşılaştırılmak (Diğerleri kazanır da ben kazanamazsam rezil olurum.)
- Özgüvensizlik (Sınava hazır değilim, yeterli zamanım kalmadı, kazanamayacağım.)

Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma Önerileri

1. Sınavdan önce

- Sınava tam çalışıp hazırlanmış olarak girin.
- Sınava uykunuzu almış olarak girin.
- Kaygıyı yoğunlaştıran kahve, çok baharatlı yiyecekler ve şekerden uzak durun. Taze sebze ve meyve tüketin.
- Sınav öncesi kaygınızı artıracak davranışlardan uzak durun.
- Sınavda yapacaklarınızı planlayın.
- Sınava girmeden gevşeme egzersizleri yapın.

2. Sınav esnasında

- Bilemediğiniz ya da hatırlayamadığınız sorular da olabileceğini kabullenerek kendinizi telkin edin.
- Yapamadığınız sorularla inatlaşıp zaman kaybetmeyin.
- Duruş ve pozisyonunuzu değiştirerek sınavda rahatlamaya çalışın.
- Sınavdan erken çıkanları takip etmeyin, kendinizi başkalarıyla değil kendinizle kıyaslayın.
- Sınav esnasında yorulduğunuzu ve gerildiğinizi hissettiğinizde sınavı bir kenara bırakıp mola verin.

Nefes Egzersizleri

Doğru nefes almak için;

- Sağ elinizi göğsünüze, sol elinizi karnınızın üzerine yerleştirin.
- Burnunuzdan nefes alıp (içinizden 4'e kadar sayıp) 4 saniye bekleyip aldığınız nefesi ağzınızdan yavaşça verin.
- Nefes alıp verme sırasında eğer göğüs kafesiniz (sağ eliniz) hareket ediyorsa yanlış nefes alıyorsunuz demektir.
- Nefes alırken sadece şuna dikkat ediniz: Nefes aldığınızda karnınız şişecek (sol el hareket edecek) nefesinizi tuttuğunuz sürece şiş kalacak ve verirken de içeriye doğru hareket edecek.

1.4.1.4. Şiddetin Birey Üzerindeki Etkileri

Akran Zorbalığı

Akran zorbalığı, bir öğrencinin bir veya daha fazla öğrenci tarafından tekrar eden biçimde olumsuz davranışlara (fiziksel, sözel ve/veya psikolojik) maruz kalmasıdır.

Bir davranışın akran zorbalığı olarak tanımlanabilmesi için üç temel ölçüt gerekmektedir:

- Yapılan davranışın kasıtlı olması
- Süreklilik özelliği taşıması
- Zorba ve kurban arasında güç dengesizliğinin olması

Araştırmalar akran zorbalığına maruz kalan bireylerde kaygı, depresyon, içe kapanma, öfke ve intikam duygularıyla yaşama, şiddete alışma ve uygulayıcı olma, evden ya da okuldan kaçma gibi sorunların yaşandığını göstermektedir. Ayrıca zorbalığa uğrayan çocukların ve gençlerin akademik başarıları da düşmektedir.

Zorbalıkla mücadelede;

- Gençlerin sosyal becerileri geliştirilmeli,
- Zorbaya karşı tüm sosyal çevre tarafından uygun tepkiler verilmeli,
- Gençlerin korku ve travmaya karşı verdikleri tipik tepkiler yetişkinler tarafından fark edilebilmelidir.

Şiddeti önlemek için okulda;

- Çalışan tüm personelin ve öğrencilerin zorbalığın ne olduğunu bilmesi,
- Zorba kişilerin ve riskli grupların belirlenmesi,
- Şiddet yaşayan öğrencilerin cesaretlendirilmesi ve başlarına gelen olayları anlattıkları takdirde herhangi bir sorunla karşılaşmayacakları yönünde öğrencilere güven verilmesi,
- Zorba öğrencilere öfkelerini kontrol etmeye yönelik tekniklerin öğretilmesi,
- Yaş olarak daha büyük öğrencilerin, kendilerinden daha küçük öğrencilere destek olma yönünde cesaretlendirilmesi gerekir.

Okul dışında;

- Alo 183 (Aile, Kadın, Çocuk ve Özürlü Sosyal Hizmet Danışma Hattı)
- ŞÖNİM (Şiddet Önleme ve İzleme Merkezi)

Şiddet uygulayan ve şiddete maruz kalanlara yönelik alınan tedbirlerin etkin olması için izleme yapan birimlerdir. Şiddete uğrayan ve uğrama tehlikesi bulunan kişiler ayrıca ALO 155 Polis İmdat, ALO 156 Jandarma İmdat hattına başvurulabilir.

1.5. SAĞLIĞA ZARARLI ALIŞKANLIKLAR VE MADDE KULLANIMI

1.5.1. TÜTÜN ÜRÜNLERİ, ALKOL, MADDE VE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ SONUÇLARI

1.5.1.1. Tütün Ürünleri, Alkol ve Madde Kullanımının Sonuçları

Tütün ve Sigaranın Sağlığa Zararları

Sigara, nargile, pipo içme veya bunların dumanının solunması zamanla kişide psikolojik ve fiziksel bağımlılık oluşturur. Tütün ürünlerinde 4000'den fazla kimyasal madde bulunmaktadır.

Sigarada asıl bağımlılık yapan madde nikotindir. Koklanarak burundan çekilen ya da çiğnenen dumansız tütünler de nikotin kadar yüksek düzeyde zehir içermektedir. Sigara içilen bir ortamda sigara içmeyenlerin durumu “pasif içicilik” olarak adlandırılır.

Sigaranın Yol Açtığı Sağlık Sorunları

- Kalp ve damar hastalıkları
- Bronşların daralması sonucu akciğer rahatsızlıkları
- Damarlarda tıkanma ve buna bağlı felç
- Midede gastrit, ülser ve mide kanseri
- Ciltte sararma, kırışıklık, cilt kanseri
- Ağız kokusu ve dişlerde sararma
- Gebelikte erken doğuma ve buna bağlı olarak çeşitli gelişim bozuklukları, doğum sonrası ise sütün kesilmesi

Alkolün İnsan Sağlığına ve Davranışlarına Etkisi

Alkolün insan bedeni ve ruhsal yapısı üzerindeki olumsuz etkileri ve zararları diğer uyuşturucuların yol açtığı zararlarla benzerlik göstermektedir. Merkezî sinir sisteminin çalışma düzenini bozma, duygu, bilinç, düşünme ve kaygı gibi insanın çeşitli zihinsel ve ruhsal dengesini bozma bu tür maddelerin zararlarından bazılarıdır.

Alkol Bağımlılığının, Bireyin Aile İçi ve Toplumsal Hayattaki İlişkilerine Etkisi

Alkol alma isteğini kontrol edemeyen, ortaya çıkan bedensel, ruhsal ve sosyal zararlarına rağmen hâlâ alkol kullanmaya devam eden kişilerde “**alkol bağımlılığı**” oluşmuş demektir. Alkol bağımlısı olan kişinin düşünme yeteneği geriler. Alkol, yaşamındaki her şeyin önüne geçer. Sorumluluklarını yerine getiremeyen kişinin iş hayatında sorunlar ortaya çıkar. Aile içinde huzursuzluk, kavga, ailenin dağılması gibi sorunlar kaçınılmaz hâle gelir. Kişinin sosyal yaşamdaki konumu, arkadaş çevresi ile ilişkileri zarar görür. Alkolün verdiği geçici kendine güven duygusu, öfke ve saldırganlık alkol bağımlılarını suça itebilir.

Madde Bağımlılığı ve Etkileri

Madde bağımlılığı, vücudun işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması ve bu maddelerin kullanımının bırakılamamasıdır. Uyuşturucu maddeler;

- Akı ve iradeyi işlemez hâle getirir. Kişiyi normal yaşam ve davranışlarından uzaklaştırır.
- Bulantı, kusma, karın ağrıları, kabızlık, ishal, mide, bağırsak spazmlarına ve kanamalarına sebep olur.
- Tüm iç organların zarar görmesine ve buna eşlik eden bir dizi hastalığa neden olur.
- Zehirlenmelere ve bu yolla gelen ölümlere sebep olur.
- Bireyin çevreye uyum yeteneğini azaltır. Bağımlı giderek aileden ve çevresinden koparak yalnızlaşır. Çoğu zaman bu tabloya ağır bunalımlar eşlik eder.

1.5.1.2. Bağımlılık Yapıcı Maddelerden Korunma

Madde kullanımı ile ilgili baskılara direnmek için kararlı ve tutarlı olunmalıdır. Madde kullanımına karşı etkili bir mücadele bu konuda bilgi ve bilinç sahibi olmakla başlar. Madde bağımlılığını önlemede en etkili yöntem gerektiğinde “hayır” diyebilecek yaşam becerileri ile donatılmış gençler yetiştirmektir. Bireyin davranışlarını kontrol etmesi, davranışlarının sorumluluğunu alabilmesi ve öz güven sahibi olması öz denetimini sağlar.

Bu gibi zararlı alışkanlıklardan en iyi korunma yolu HİÇ BAŞLAMAMAKTIR...

Bir şekilde başlanmışsa da KURTULMAK MÜMKÜNDÜR!

1.5.1.3. Teknoloji Bağımlılığı

Genel Ağ ve teknoloji bağımlılığı, diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır.

Teknoloji Bağımlılığının Neden Olduğu Sorunlar

Fiziksel Şikâyetler

- Gözlerde yanma
- Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
- Beden duruşunda bozukluk

- Elde uyuşukluk
- Hâlsizlik

Sosyal Alanda Görülen Şikâyetler

- Akademik başarıda düşüş
- Kişisel sorunlar, aile ve okul sorunları
- Zamanı idare etmede başarısızlık
- Uyku bozuklukları
- Yemek yememe
- Aktivitelerde azalma
- Genel Ağ arkadaşları dışında izolasyon

Bağımlılığı Kontrol Altına Alma Yöntemleri

- Günlük Genel Ağ kullanım saatlerini değiştirin.
- Haftalık Genel Ağ kullanımı çizelgeleri hazırlayıp, bu çizelgeye uyulmasını sağlayın.
- Destek grupları ya da aile terapisi gibi yöntemleri hayata geçirin.
- Yapmayı isteyip de fırsat bulamadığı faaliyetleri bir deftere yazmasını sağlayın, Genel Ağ kullanmak için yoğun istek duyduğunda yazdıklarından birini yapmasını isteyin.

Çocuk ve Ergenlerde Bağımlılığı Önleme



Teknoloji, sosyal statü göstergesi değildir. Sosyal statü elde etmek için teknolojik cihazları satın almak yerine güzel işler yapıp başarılı olmak ilk öncelik olması gerekir.

1.6. İLK YARDIMLA İLGİLİ TEMEL BİLGİLER

1.6.1. İLK YARDIMIN ÖNEMİ, AMAÇLARI VE TEMEL UYGULAMALARI, GÜVENLİ İLK YARDIM UYGULAMASI

1.6.1.1. İlk Yardımın Önemi

İlk yardımın temel uygulamalarını kavrayabilmek için öncelikle ilk yardım ile ilgili kavramların bilinmesi gerekmektedir. Toplumumuzda genel bir anlayış olarak ilk yardım ile acil yardım ifadeleri birbirinin yerine kullanılmaktadır. Oysa bunlar birbirinden farklıdır.

İlk Yardım: Herhangi bir kaza ya da yaşamı tehlikeye düşüren durumda sağlık görevlilerinin yardımı sağlanıncaya kadar hayatın kurtarılması ya da durumun daha kötüye gitmesini önleyebilmek amacıyla olay yerinde tıbbi araç gereç aramaksızın mevcut araç ve gereçlerle yapılan ilaçsız uygulamalardır.

Acil Yardım: Hastalık ve kaza nedeniyle sağlığı tehlikeye girmiş kişiye, sağlık personeli (doktor, acil tıp teknisyeni, hemşire vb.) tarafından tıbbi araç gereç ve ilaç kullanılarak yapılan uygulamalardır.

İLK YARDIM	ACİL YARDIM
İlk yardımcı tarafından uygulanır.	Sağlık personeli tarafından uygulanır.
Çevredeki imkânlar kullanılır.	Tıbbi araç gereç kullanılır.
İlaçsız uygulamaları kapsar.	İlaç kullanılır.
Sadece olay yerinde uygulanır.	Olay yeri, ambulans ve sağlık kuruluşunda uygulanır.

1.6.1.2. İlk Yardımın Amaçları ve Temel Uygulamaları

İlk Yardımın Öncelikli Amaçları Nelerdir?

- Hayati tehlikenin ortadan kaldırılması
- Yaşamsal fonksiyonların sürdürülmesinin sağlanması
- Hasta/yaralının durumunun kötüleşmesinin önlenmesi
- İyileşmenin kolaylaştırılması

Yerinde ve zamanında yapılan ilk yardım uygulamaları bile bazen hastanın hayatını kurtarmada yeterli olamayabilir. İlk yardımda dikkat edilmesi gereken şey, edinilen bilgi ve becerilerin doğru bir şekilde uygulanmasıdır.

İlk Yardımın Temel Uygulamaları

İlk yardım temel uygulamaları; Koruma, Bildirme, Kurtarma (KBK) olarak ifade edilir.

Koruma: Kaza sonuçlarının ağırlaşmasını önlemek için olay yerinin değerlendirilmesini kapsar.

Bildirme: Olay/kaza mümkün olduğu kadar hızlı bir şekilde telefon veya diğer kişiler aracılığı ile gerekli yardım kuruluşlarına 112 Acil telefon numarası üzerinden bildirilmelidir.

Acil durumlarda (112'nin aranması sırasında) nelere dikkat edilmelidir?

- Aramayı yapan kişi sakin olmalı
- Acil Çağrı Merkezi tarafından sorulan sorulara net bir şekilde cevap verilmeli
- Kesin yer ve adres bilgileri verilirken olayın olduğu yere yakın bir caddenin ya da çok bilinen bir yerin adı verilmeli
- Kimin, hangi numaradan aradığı bildirilmeli
- Hasta/yaralı(lar)ın adı ve olayın tanımı yapılmalı
- Hasta/yaralı sayısı ve durumu bildirilmeli
- Eğer herhangi bir ilk yardım uygulaması yapıldıysa nasıl bir yardım yapıldığı belirtilmeli
- 112 hattında bilgi alan kişi, gerekli olan tüm bilgileri aldığını söyleyinceye kadar telefon kapatılmamalı

Kurtarma: Olay yerinde hasta veya yaralının durumunun değerlendirilmesine bağlı olarak ilk yardım hızlı ancak sakin ve bilinçli bir şekilde yapılmalıdır.

İlk yardımcının müdahalede yapması gerekenler şunlardır:

- Hasta/yaralının durumunu değerlendirmek
- Hasta/yaralının korku ve endişelerini gidermek
- Hasta/yaralıya müdahalede yardımcı olacak kişileri organize etmek
- Hasta/yaralının durumunun ağırlaşmasını engellemek için gerekli müdahalede bulunmak
- Kanama, kırık, çıkık, burkulma vb. durumlarda yerinde müdahale etmek
- Hasta/yaralının yarasını görmesine izin vermemek
- Hasta/yaralıları hareket ettirmeden müdahale yapmak
- Hasta/yaralıların en uygun yöntemlerle en yakın sağlık kuruluşuna sevkini sağlamak

İlk Yardımın ABC'si

İlk yardımcı, hasta veya yaralının yaşamını korumak ve sürdürmesini sağlamak için ilk yardımın ABC'sini uygulamak zorundadır. Öncelikle bilinç kontrol edilmeli, bilinç kapalı ise aşağıdakiler hızla değerlendirilmelidir:

- A. (Airway: Hava yolu), solunum yolu açıklığının değerlendirilmesi
- B. (Breathing: Solunum), solunumun değerlendirilmesi (Bak-Dinle-Hisset)
- C. (Circulation: Dolaşım), dolaşımın değerlendirilmesi (canlılık belirtilerinin gözlenmesi, kalp masajı yapılması)

1.6.1.3. Güvenli İlk Yardım Uygulaması İçin Alınması Gereken Önlemler

İlk yardımcı, kendisinin, hasta/yaralının ve çevredeki diğer insanların can güvenliği açısından mutlaka ortamı dikkatle inceleyerek gerekli güvenlik önlemlerini almalıdır.

Olay Yeri Güvenlik Önlemleri

Güvenli ilk yardım yapabilmek için öncelikle olay yeri değerlendirilerek gerekli güvenlik önlemleri alınmalıdır.

Değerlendirme yaparken şu sorulara cevap aranmalıdır:

- Olay ne?
- Nasıl gerçekleşmiş?
- Ne gibi sonuçlara yol açmış?
- Ortamda tehlike oluşturacak herhangi bir şey var mı?
- Güvenliği sağlamak için neler yapılmalı?
- Kaç hasta veya yaralı var?
- İlk yardımı kimlere, hangi öncelikle yapmak gerekir?

Olay Yerinin Değerlendirilmesinde Yapılacak İşlemler

Herhangi bir olay yerinin değerlendirilmesinde aşağıdaki hususlara dikkat edilmelidir:

- Bir trafik kazası söz konusuysa kazaya uğrayan araç, mümkünse yolun dışına ve güvenli bir alana alınmalı, kontağı kapatılmalı, el freni çekilmeli, araç LPG'li ise aracın bagajında bulunan tüpün vanası kapatılmalıdır.
- Olay yeri, yeterince görünebilir biçimde işaretlenmelidir. Kaza noktasının önüne ve arkasına gelebilecek araç sürücülerini yavaşlatmak ve olası bir kaza tehlikesini önlemek için uyarı işaretleri yerleştirilmelidir. Bunun için üçgen reflektörler kullanılmalıdır.
- Olay yerinde yaralıya yapılacak yardımı güçleştirebilecek veya engelleyebilecek meraklı kişiler olay yerinden uzaklaştırılmalıdır.
- Olası patlama ve yangın riskini önlemek için olay yerinde sigara içilmemelidir.
- Gaz varlığı söz konusu ise oluşabilecek zehirlenmelerin önlenmesi için gerekli önlemler alınmalıdır.
- Mekân kapalı ise ortam havalandırılmalıdır.
- Kırılcım oluşturabilecek ışıktandırma veya çağrı araçlarının kullanılmasına izin verilmemelidir.
- Hasta/yaralı, yerinden oynatılmamalıdır.
- Hasta/yaralı, yaşam bulguları bakımından hızla değerlendirilmelidir.
- Hasta/yaralı, kırık ve kanama yönünden değerlendirilmelidir.
- Hasta/yaralı, sıcak tutulmalıdır.
- Hastanın/yaralının bilinci kapalı ise hastaya/yaralıya ağızdan hiçbir şey verilmemelidir.
- Tıbbi yardım istenmelidir (112).
- Hastanın/yaralının endişeleri giderilmeli, onlara karşı nazik ve hoşgörülü olunmalıdır.
- Hastanın/yaralının paniğe kapılmasını engellemek için yarasını görmesine izin verilmemelidir.
- Hasta/yaralı ve olay hakkındaki bilgiler kaydedilmelidir.
- Yardım ekibi gelene kadar olay yerinde kalınmalıdır.

1.6.2. HASTA/YARALININ DURUMUNUN DEĞERLENDİRİLMESİ, SOLUNUM YOLU TIKANIKLIĞI, KANAMALAR VE ŞOKTA İLK YARDIM

1.6.2.1. Hasta/Yaralının Durumunun Değerlendirilmesi

İlk yardımcı olay yerini değerlendirip gerekli güvenlik önlemlerini aldıktan sonra hasta veya yaralının durumunu değerlendirmelidir. Hasta/yaralının durumunun değerlendirilmesinin amacı;

- Hastalık ya da yaralanmanın ciddiyetini değerlendirmek,
- İlk yardımın önceliklerini belirlemek,
- Yapılacak ilk yardım yöntemini belirlemek,
- Güvenli bir müdahale sağlamaktır.

Hasta/yaralının durumunun değerlendirilmesinde bilincine, solunum yolu açıklığına (A), solunumuna (B) ve dolaşımına (C) bakılır.

Bilincin Değerlendirilmesi: Hasta/yaralıya sözlü uyarılarla ya da hafifçe omzuna dokunarak “İyi misiniz?” diye sorularak bilinç durumu değerlendirilmesi yapılır. Bilinç durumunun değerlendirilmesi daha sonraki aşamalar için önemlidir. Buna göre hasta/yaralının değerlendirilme aşamaları şunlardır:

Solunum Yolu Açıklığının Değerlendirilmesi

- Özellikle bilinç kaybına uğrayan kişilerde dilin geri kaçması, ağızda kusmuk, yabancı cisim bulunması gibi nedenlerden dolayı solunum yolu tıkanabilir. Havanın akciğerlere ulaşabilmesi için hava yolunun açık olması gerekir.
- Hava yolu açıklığı sağlanırken hasta/yaralı; baş, boyun, gövde eksenine düz olacak şekilde yatırılmalıdır.
- Bilinç kaybı belirlenmiş kişide ağız içine önce göz ile bakılmalı, eğer yabancı cisim var ise işaret parmağı yandan ağız içine sokularak cisim çıkartılmalıdır.
- Daha sonra bir el hasta/yaralının alınından desteklerken, diğer elin 2 parmağı ile alt çenenin ucundan, çenenin kemik kısmından tutularak baş hafifçe geriye doğru itilerek “baş geri-çene yukarı pozisyonu” verilmelidir. Bu işlemler sırasında sert hareketlerden kaçınılmalıdır.

Solunumun Değerlendirilmesi: Hasta/yaralının solunum yolu açıldıktan sonra solunumun değerlendirilmesi için ilk yardımcı “Bak-Dinle-Hisset Yöntemi” ile hastanın/yaralının solunum yapıp yapmadığını 10 saniye süre ile değerlendirmelidir.

- İlk yardımcı, göğüs kafesinin solunum hareketine bakar (BAK).
- Eğilip kulağını hastanın ağızına ve burnuna yaklaştırarak solunumunu dinler (DİNLE).
- Hastanın/yaralının nefesini yanağıyla hissetmeye çalışır (HİSSET).
- Bak-Dinle-Hisset yöntemi ile solunum olup olmadığını değerlendirir.

Bak: Göğüs kafesi kalkıp iniyor mu?

Dinle: Soluk sesini duyuyor musun?

Hisset: Yanağını yaklaştırdığında hava akımını hissedebiliyor musun?

- Hasta/yaralıda solunum yoksa derhâl yapay solunuma başlar.

Dolaşımın Değerlendirilmesi: Dolaşımın değerlendirilmesinde canlılık belirtileri gözlenir. Hasta/yaralının bilinci kapalı, solunum ve nabız var ise hasta/yaralıya “koma pozisyonu” verilir. Bilinci kapalı, solunum ve nabız yok ise temel yaşam desteğine (TYD) geçilir.

Temel Yaşam Desteği Nedir?

Yaşam kurtarmak amacı ile hava yolu açıklığı sağlandıktan sonra solunumu ve/veya kalbi durmuş kişiye yapay solunum ile akciğerlerine oksijen gitmesini, dış kalp masajı ile de kalpten özellikle beyne kan pompalanmasını sağlamak üzere yapılan ilaçsız müdahalelerdir.

Dolaşımın Etkinliği Nasıl Sağlanır? (CPR Kalp Akciğer Masajı)

- Kalp durmuşsa hemen kalp masajına başlanır.
- Hasta sert bir zemine yatırılır ve hastanın yan tarafına göğüs ve omuz hizasına diz çökülür.
- Göğüs kemiğinin alt ve üst ucu işaret parmakları ile bulunur, iki eşit parçaya bölünür ve altta kalan yarısının ortasına iki el üst üste getirilerek yerleştirilir.

- Kollar dik tutularak (bilek ve dirsekler bükülmeden) sabit ve ritmik bir şekilde göğse 4-5 cm bastırılır.
- Temel yaşam desteği yetişkinlerde 30 göğüs basısı ve 2 suni solunum, çocuklar ile bebeklerde ise 2 kurtarıcı solunum ve 30 göğüs basısı olarak uygulanır.

1.6.2.2. Solunum Yolu Tıkanmalarında İlk Yardım

Solunum yolu tıkanıklığı, hava yolunun solunumu gerçekleştirmek için gerekli havanın geçişine engel olacak şekilde tıkanmasıdır. Bilinci açık kişide yabancı cisimler, bilinci kapalı kişide ise dil ya da yabancı cisimler hava yolunu kapatır. Tıkanma, kısmi tıkanma ya da tam tıkanma şeklinde olabilir.

Kısmi Tıkanma: Solunum yolu tam olarak tıkanmamış ve hâlen nefes alabilen kişilerde görülen tıkanmadır.

Kısmi tıkanması olan kişi

- Nefes alabilse de soluk alıp vermekte sıkıntı çeker,
- Yutkunmaya çalışır,
- Öksürerek solunum yolunu tıkayan maddeyi dışarı atmaya çabalar,
- Konuşmaya çalışır, zor da olsa bir şeyler söyleyebilir.

Kısmi Tıkanıklık Olan Kişilerde İlk Yardım

- Hava yolunda yeterli hava giriş çıkışı mevcutsa kazazede öksürmeye teşvik edilmeli, yakından izlenmeli ve başka bir girişimde bulunulmamalıdır.
- Belirgin bir yabancı cisim, yerinden çıkmış veya gevşemiş takma dişleri varsa bunlar yerinden çıkarılmalıdır.
- Kısmi tıkanmalarda tıkanıklık geçene kadar kazazede göz önünde tutulmalı ve bu sırada en yakın sağlık kuruluşuna ulaştırılmak üzere harekete geçilmelidir.

Tam Tıkanma: Solunum yolu tamamen tıkanan kişilerde görülen tıkanmadır.

Tam tıkanması olan kişi

- Nefes alamaz.
- Konuşamaz.
- Acı çekerek yüzünü buruşturur.
- Ellerini boynuna doğru götürür ve çırpınır.
- Bir süre sonra morarmaya başlar.

1.6.2.3. Kanamalarda Yapılacak İlk Yardım

Vücut; atardamar, toplardamar ve kılcal damar ağıyla örülüdür. Bu damarların yaralanması kanamalara yol açar. Kanamalar vücut dışında, içinde veya her ikisinde birden olabilir.

Kanama: Kanın yaralanma, zedelenme gibi herhangi bir nedenle damar dışına çıkmasıdır. Vücuttaki kanın %20'sinden fazlası kaybedildiğinde hayati tehlike ortaya çıkar. Eğer kanama kontrol altına alınmazsa şok ve ölüm gelişebilir.

İlk yardımcı kanamayı tespit edebilmelidir. Kanama, küçük görünse bile durdurulmazsa hayatı tehdit edebilir. İlk yardımcının amacı kanama ve şok durumunu engellemektir.

Dış Kanamalarda İlk Yardım

Dış kanamalarda ilk yardım uygulamaları:

- Hasta veya yaralının durumu değerlendirilir (ABC).
- Tıbbi yardım istenir (112).
- Yara ya da kanama değerlendirilir.
- Kanayan yer üzerine temiz bir bez konularak baskı uygulanır.
- Kanama durmaz ise ikinci bir bez konularak basınç artırılır.
- Yara üzerindeki bezler kaldırılmadan bandaj ile sarılır ve yaraya basınç uygulanır.

- Kanayan yere en yakın basınç noktasına elle baskı uygulanır.
- Kanayan bölge yukarı kaldırılır.
- Hasta/yaralıya şok pozisyonu verilir.
- Hasta/yaralının yaşam bulguları sık aralıklarla (2-3 dakikada bir) değerlendirilir.

- Kanayan bölge dışarıda kalacak şekilde yaralının üstü örtülür.
- Hasta/yaralının hızla sağlık kuruluşuna sevk edilmesi sağlanır.

Burun Kanamalarında İlk Yardım

Burun kanamasında ilk yardım aşağıdaki şekilde uygulanır:

- Hasta/yaralı sakinleştirilir, endişeleri giderilir, oturtulur.
- Hasta/yaralının başı hafifçe öne eğilir.
- Burun kanatları iki parmakla en az 5 dakika sıkılır.
- Hasta/yaralının kanaması durmuyorsa 112 aranarak tıbbi yardım istenir.

Kulak Kanamalarında İlk Yardım

Kulak kanamaları iç kulakta veya dış kulakta gerçekleşebilir. Kafa travmaları, beyin travmaları, çoklu travmalar sonrasında iç kulakta kanamalar olabilir. İlk yardımcının ve hastanın güvenliği temin edildikten sonra hastanın bilinci, hava yolları, solunumu ve kan dolaşımı kontrol edilerek en kısa süre içerisinde 112 aranmalıdır.

Kulak kanamalarında ilk yardım aşağıdaki şekilde uygulanır:

- Hasta/yaralı sakinleştirilir, endişeleri giderilir.
- Kanama hafifse kulak temiz bir bezle temizlenir.
- Kanama ciddi ise kulak temiz bir bezle kapatılır ve kulağın tıkanmamasına dikkat edilir. Hasta/yaralının bilinci yerinde ise hasta/yaralı hareket ettirilmeden sırt üstü yatırılır, hasta/yaralının bilinci kapalı ise hasta/yaralı kanayan kulak üzerine yan yatırılır.

1.6.2.4. Şok Durumunda Yapılması Gereken İlk Yardım

Şok, kalp-damar sisteminin yaşamsal organlara uygun oranda kanlanma yapamaması nedeniyle ortaya çıkan ve tansiyon düşüklüğü ile seyreden ani dolaşım yetmezliğidir.

Şok Belirtileri

- Kan basıncında düşme, hızlı ve zayıf nabız
- Hızlı ve yüzeysel solunum
- Ciltte soğukluk, solukluk ve nemlilik
- Endişe, huzursuzluk
- Baş dönmesi
- Dudak çevresinde solukluk ya da morarma
- Susuzluk hissi
- Bilinç seviyesinde azalma

Şokta İlk Yardım Uygulamaları

- Kendinin ve çevrenin güvenliği sağlanır.
- Hasta/yaralı sırt üstü yatırılır, hava yolunun açıklığı sağlanır.
- Hasta/yaralının mümkün olduğunca temiz hava soluması sağlanır.
- Kanama varsa hemen durdurulur.
- Şok pozisyonu verilir.
- Hasta/yaralı sıcak tutulur, hareket ettirilmez.
- Hızlı bir şekilde sağlık kuruluşuna sevk sağlanır (112).
- Hasta/yaralının endişe ve korkuları giderilerek psikolojik destek sağlanır.

Şok Pozisyonu

- Hasta/yaralı düz olarak sırt üstü yatırılır.
- Hasta/yaralının bacakları 30 cm kadar yukarı kaldırılarak bacakların altına destek konulur (çarşaf, battaniye, yastık, kıvrılmış giysi).
- Üzeri örtülerek ısıtılır.
- Yardım gelinceye kadar hastanın/yaralının yanında kalınır.
- Hasta/yaralının yaşam bulguları belli aralıklarla (2-3 dakikada bir) değerlendirilir.

1.6.2.5. Zehirlenmelerde İlk Yardım

Zehirlenme, vücuda zehirli (toksik) bir maddenin girmesi sonucu normal fonksiyonların bozulmasıdır.

Zehirlenmelerde Genel Belirtiler Nelerdir?

- Sindirim sistemi bozuklukları (bulantı, kusma, karın ağrısı, gaz, şişkinlik, ishal vb.)
- Sinir sistemi bozuklukları (bilinç kaybı, havale, rahatsızlık hissi, kaslarda ağrı, kasılma, hareketlerde uyumsuzluk, şok belirtileri vb.)
- Solunum sistemi bozuklukları (nefes darlığı, solunum durması, baş ağrısı, baş dönmesi, kulak çınlaması, oksijen yetmezliği nedeni ile ciltte kızarıklık, morarma vb.)
- Dolaşım sistemi bozuklukları (nabız bozukluğu, baş ağrısı, soğuk terleme, kalp durması vb.)

Zehirlenme, zehrin vücuda giriş yollarına göre sindirim, solunum ve deri olmak üzere üç yolla meydana gelir.

1. Sindirim Yoluyla Zehirlenmeler: Sindirim yoluyla alınan zehirler; genellikle ev ya da bahçede kullanılan kimyasal maddeler, zehirli mantarlar, bozuk besinler, ilaç ve aşırı alkoldür.

Sindirim Yoluyla Zehirlenmelerde Belirtiler

- Bulantı, kusma, ishal, karın ağrısı
- Soğuk terleme, renkte solukluk
- Bilinç bulanıklığı, şok, havale

Sindirim Yoluyla Zehirlenmelerde İlk Yardım

- Bilinç kontrolü yapılır.
- Ağız zehirli madde ile temas etmişse su ile çalkalanır. Zehirli madde, ele temas etmişse el sabunlu su ile yıkanır.
- Yaşam bulguları (ABC) değerlendirilir.
- Kusma, bulantı, ishal gibi belirtiler değerlendirilir.
- Hasta kusturulmaya çalışılmaz, özellikle yakıcı maddelerin alındığı durumlarda hasta asla kusturulmaz.
- Hasta kendiliğinden kusuyorsa mide içeriğinin soluk yoluna kaçmaması için hastanın başı yana çevrilir.
- Bilinç kaybı varsa hastaya koma pozisyonu verilir.
- Hasta fazla hareket ettirilmez ve hastanın üzeri örtülür.
- Tıbbi yardım istenir (112).

Olayla ilgili bilgiler toplanarak kaydedilir. Sindirim yolu ile olan zehirlenmelerde tıbbi müdahaleye yardımcı olmak için aşağıdaki soruların cevabı araştırılır:

- Zehirli maddenin türü nedir?
- İlaç ya da uyuşturucu kullanıyor mu?
- Hasta saat kaçta bulundu?
- Evde ne tip ilaçlar var?

2. Solunum Yoluyla Zehirlenmeler: Zehirli maddenin solunum yolu ile alınmasıyla oluşur. Genellikle karbonmonoksit (tüp kaçakları, şofben, gaz sobaları, fabrika bacalarından çıkan dumanlar vb.), lağım çukuru veya kayalarda biriken karbondioksit, havuz hijyeninde kullanılan klor, yapıştırıcılar, boyalar ve ev temizleyicileri gibi maddeler ile oluşur.

Solunum Yoluyla Zehirlenmelerde Belirtiler

- Baş dönmesi, bulantı, kusma
- Solunum güçlüğü, morarma
- Göğüs ağrısı, çarpıntı
- Solunum ve kalp durması
- Özellikle karbonmonoksit zehirlenmesinde cilt ve tırnakların kiraz kırmızısı renk alması

Solunum Yolu ile Zehirlenmelerde İlk Yardım

- Hasta temiz havaya çıkarılır ya da cam ve kapı açılarak ortam havalandırılır.
- Yaşam bulguları (ABC) değerlendirilir.
- Yarı oturur pozisyonda tutulur, bilinç kapalı ise koma pozisyonu verilir.
- Tıbbi yardım istenir (112).

- İlk yardımcı müdahale sırasında kendini ve çevresini korumak için gerekli önlemleri almalıdır.
- Solunumu korumak için maske veya ıslak bez kullanılmalıdır.
- Ortam karanlık olsa da elektrik düğmeleri ve diğer elektrikli aletler ve ısıtılma cihazları kullanılmaz.
- Derhal itfaiyeye haber verilmelidir (112)

3. Deri Yoluyla Zehirlenmeler: Zehirli madde vücuda doğrudan deri aracılığı ile girer. Bu yolla olan zehirlenmeler; böcek sokmaları, hayvan ısırıkları, ilaç enjeksiyonları, saç boyaları, zirai ilaçlar gibi zehirli maddelerin deriden emilmesi ile oluşur. Aynı zamanda bilinçli veya bilinçsiz olarak kullanılan kozmetik ürünler içerisinde zehirleyici (formaldehit, paraben, sentetik renklendirici, fitalat, SLS vb.) birçok kimyevi madde bulunmaktadır.

Deri yolu ile zehirlenmelerde belirti ve bulgular etkilenme durumuna göre lokal veya genel olabilir.

- Deride hafif tahrişten kimyasal yanığa kadar kızarıklık, kaşıntı vb. reaksiyonlar
- Gözlerde yanma, baş ağrısı, vücut ısısında artma
- Düzensiz solunum, şok belirtileri

Deri Yolu ile Zehirlenmelerde İlk Yardım

- Yaşam bulguları (ABC) değerlendirilir.
- Ellerin zehirli madde ile teması önlenmelidir.
- Zehir bulaşmış giysiler çıkartılmalıdır.
- 15-20 dakika boyunca deri bol suyla yıkanmalıdır.
- Tıbbi yardım istenmelidir (112).

Ulusal Zehir Danışma Merkezi (UZEM)

Sağlık Bakanlığı Refik Saydam Hıfzıssıhha Merkezi Başkanlığı bünyesinde bulunan Zehir Araştırma Müdürlüğüne bağlı olarak 23.06.1986 yılında Ulusal Zehir Danışma Merkezi'nin (UZEM) kurulma çalışmaları başlamıştır.

UZEM, ülkemizde tedavi maksatlı kullanılan ilaçlar, böcek ilaçları, tarım ilaçları, mantarlar, çeşitli bitkiler, zehirli hayvan ısırıkları ve sokmaları ile gelişen zehirlenmelerde hem halka hem de sağlık çalışanlarına 24 saat danışmanlık hizmeti vermektedir. UZEM İhtiyaç duyulduğunda Türkiye'nin her yerinden 114 numaralı telefon hattından ücretsiz olarak aranabilir.

UZEM'i arayan kişi;

- Maddenin rengi ve şekli (katı-sıvı-gaz hâlinde oluşu),
- İlaç veya başka kimyasal bir madde ise (temizlik ürünü, böcek öldürücü gibi), ticari ya da etken madde ismi (kutu veya prospektüs yanında olmalıdır),
- Şüphelenilen veya bilinen giriş yolu,
- Şüphelenilen maddenin, hasta tarafından alındığı bilinen veya tahmin edilen miktarı,
- Hastanın yaşı, kilosu, boyu hakkında mutlaka bilgi vermelidir.

Bu bilgiler ışığında **UZEM** zehirlenme vakalarında arandığı zaman rehberlik yapabilir.